

АЛЬБЕРТ ЭЛМС

САМ СЕБЕ  
ПСИХОЛОГ

КАК СОХРАНИТЬ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ  
В ЛЮБЫХ  
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ



*“Людей больше беспокоят не сами события,  
а то, как они воспринимают их”.*



**Альберт Эллис**  
**Как сохранить эмоциональное  
здоровье в любых  
обстоятельствах**  
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66654460](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66654460)*

*Как сохранить эмоциональное здоровье в любых обстоятельствах:*

*ISBN 978-5-4461-1419-1*

### **Аннотация**

Как часто вы поддаетесь тревоге, думая, что все идет из рук вон плохо? Критикуете себя жестокими словами, стремитесь к безупречности и впадаете в прокрастинацию? «Если вы расстроены, вы склонны к саморазрушению», – утверждает Альберт Эллис. Психотерапевт с мировым именем и автор более 75 книг по психотерапии предлагает практические методы работы с разрушительными эмоциями. Здесь вы найдете упражнения по борьбе со стыдом, чувством вины, модели конструктивного отношения к жизненным задачам и анкету самопомощи.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие Д. Ковпака	5
Правила независимости Альберта Эллиса	9
Благодарности	17
1	19
Как она это сделала?	22
Читатели тоже?	24
Я действительно могу изменить себя?	26
Зачем нужна еще одна книга по самопомощи?	29
Как вы можете сделать себя счастливым?	32
Никто не идеален, но...	36
В чем заключается уникальность РЭПТ?	38
2	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Альберт Эллис**

## **Как сохранить**

### **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ**

### **В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ**

© 1999 by Albert Ellis and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2022

© Издание на русском языке, оформление ООО Издательство «Питер», 2022

© Серия «Сам себе психолог», 2022

© Предисловие, Д. В. Ковпак, 2022

© Предисловие, Е. А. Ромек, 2022

# Предисловие Д. Ковпака

Труды Альберта Эллиса ценны и по-прежнему актуальны в первую очередь тем, что сам автор рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ) и сооснователь когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) излагает в них свои взгляды на природу человеческих проблем и пути их решения. Читателям этой книги по-настоящему повезло: они смогут познакомиться с этими важными идеями напрямую от их создателя, а не в пересказе.

Ценность публикаций Эллиса и в сохранении традиций и преемственности поколений, в возможности взять лучшее у известных мастеров своего дела. К сожалению, уже нет с нами Альберта Эллиса, ушедшего из жизни в 2007 году. К еще большему сожалению, многие специалисты забывают его богатое и важное наследие. Звучат и критические голоса в его адрес, в том числе обвинения в жесткости подхода и в отношениях с клиентами и коллегами. К моему, уже персональному, сожалению, мне не удалось застать Эллиса в живых и пообщаться с ним очно, хоть и посчастливилось учиться в созданном им институте в Нью-Йорке у его коллег и учеников уже после его смерти. Но все же мне очень повезло иметь возможность переписываться с ним в конце 90-х в процессе написания диссертации, посвященной когнитивно-поведенческой психотерапии тревожных расстройств.

Это было незабываемое общение. Поэтому я на своем опыте могу составить впечатление о нем и сказать, что это был очень отзывчивый и замечательный человек. Он помогал понять очень многие вещи буквально в нескольких строчках своих ответов.

Что интересно, благодаря усилиям известного петербургского психотерапевта К. В. Павлова Эллис даже стал почетным членом Санкт-Петербургского студенческого психологического общества, дав официальное согласие. И во многом это символично, поскольку родители Эллиса (как и А. Бека) в начале двадцатого века эмигрировали из России. В 1982 году он был признан вторым по влиятельности психотерапевтом мира после Карла Роджерса (третьим был назван Зигмунд Фрейд), а в 1993 году – первым (Эллис, Роджерс, Бек). Альберт Эллис в этой книге смог изложить концептуальные идеи психотерапии и ее когнитивно-поведенческого направления ярко, наглядно, доходчиво и с фирменным юмором, который всю жизнь отличал Альберта Эллиса от многих других специалистов и стал его своеобразной визитной карточкой. Наглядно излагая модель возникновения эмоциональных расстройств под аббревиатурой АВС, автор приводит много живых примеров, наполненных юмором и позитивным отношением к жизненным перипетиям.

В качестве главных причин психоэмоциональных проблем людей и их психических расстройств в РЭПТ рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные уста-

новки (ложные убеждения, ошибочные верования, идеи, предположения и тому подобные «иррациональные верования»). Десять ложных верований и десятков иррациональных установок, таких как долженствование, огульная оценочность и катастрофизация, непереносимость фрустрации, предсказания будущего и чтение мыслей, перфекционизм и прокрастинация, – как много вам предстоит узнать подробностей о себе, своих привычках думать и вести себя и, конечно, преодолеть с помощью эллисовской технологии эти необязательные для сохранения обременения, не позволяющие жить полноценной жизнью. Эта книга не только раскроет перед вами основные идеи одного из самых эффективных направлений психотерапии, позволит гораздо глубже понять себя, увидеть закономерности в своем поведении и жизни, тесно связанные со спецификой нашего мышления, но и позволит измениться настолько, насколько вы действительно, не на словах, а по-настоящему, хотите и готовы для этого приложить все усилия и имеющиеся у вас ресурсы. Эллис показал эту удивительную возможность и человеческую способность всей своей активной и творческой жизнью. До последнего своего дня, уже будучи больным в 93 года, Он продолжал общаться и помогать своим пациентам, коллегам и ученикам. Его революционные идеи, сохраненные в статьях и книгах, продолжают обогащать опыт многих профессионалов и увлеченных своим развитием людей. Эта книга может стать вашим отличным помощником на пути значимых из-

менений себя, своих отношений и своей жизни. Увлекательного и полезного вам чтения, настойчивого применения полученных знаний и формирования навыков проживания качественной жизни!

*Врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук, доцент кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного медицинского университета им. И. И. Мечникова, председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии, вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации, член исполнительного совета Международной ассоциации когнитивной психотерапии (IACP board member), член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee)*  
*Дмитрий Викторович Ковпак*

# **Правила независимости**

## **Альберта Эллиса**

### **Предисловие Е. Ромек**

Независимости А. Эллис (1913–2007) научился рано: «заброшенным» он почувствовал себя в два года, когда появился на свет его брат Пол, а в четырехлетнем возрасте Альберт начал ходить в детский сад: дважды в день он самостоятельно преодолевал довольно большое расстояние – целый квартал – до детского сада и обратно, так как у его матери, занятой уходом за младшим сыном, не было ни времени, ни сил сопровождать его. В 1918 г. семья Эллисов переехала из Питтсбурга в Нью-Йорк и поселилась в Западном Бронксе, там-то Альберт и сделал открытие, которое не только помогло ему справиться со многими жизненными трудностями, но и стало краеугольным камнем созданной им через полвека РЭПТ. Еще в Питтсбурге он с нетерпением ждал, когда ему исполнится пять лет, чтобы пойти в школу, но оказалось, что в Нью-Йорке учиться начинают с шести лет. Поначалу Альберт ужасно расстроился, а потом, немного успокоившись, начал размышлять о том, как разные люди относятся к тому, что им не нравится. «Уж точно не одинаково! Некоторые – счастливы, другие впадают в уныние, третьи остаются безразличными в одних и тех же условиях. Похоже, у нас есть

выбор, что чувствовать... Вот именно – *выбор!*

Так вот, в пятилетнем возрасте я сделал выбор. Я решил не отчаиваться из-за того, что меня не взяли в школу. Мне это не нравилось, и время от времени я вспоминал (с некоторым огорчением), что не получил того, чего хотел. Однако нытью по этому поводу я предпочел неудовольствие. Мне это не нравилось. А почему, собственно, должно было нравиться?

Избрав, вопреки ограничениям, с которыми мне пришлось столкнуться, наслаждение жизнью, я с головой погрузился в освоение чтения вместе с Доном и исследование окрестностей со Стивом и начал жить хорошо. К моему удивлению, в то время и в соответствии с моими “нормальными” ожиданиями позже так случалось всегда, когда я отказывался потакать себе в страдании. Всякий раз, когда я отчаивался по какому-нибудь поводу, а потом по собственной воле прекращал переживать, я очень скоро находил приятные отвлекающие занятия, благодаря которым чувствовал себя хорошо. Я не просто переставал быть несчастным, я становился счастливым» (Ellis, p. 36–37).

Итак, первое правило независимости Альберта Эллиса таково: не обстоятельства причиняют человеку страдания, а он сам своим отношением к ним. В мире есть и всегда будут неприятные вещи: трудности, испытания, болезни, несправедливость, многие из которых мы не в силах ни отменить, ни изменить. Но как относиться к трудностям и как действо-

вать в неблагоприятных обстоятельствах, зависит всецело от нас, это наш выбор и залог нашей свободы.

Вскоре, опять же интуитивным путем, Альберт Эллис обнаружил, что определяет отношение человека к трудностям. В пятилетнем возрасте он перенес тяжелую форму ангины, осложнением которой стал пиелонефрит. В 1919 г. антибиотики еще не были открыты, поэтому лечение было долгим, тяжелым и рискованным. Десять месяцев Альберт провел в Детской католической больнице Нью-Йорка, мучимый не только постоянными физическими болями, но и своей «заброшенностью», а именно разлукой с семьей. Для борьбы с отчаянием и гневом из-за того, что родители «бросили» его в больницу, он использовал метод отвлечения и переключения на любимые занятия – игры и чтение. Но эти «симптоматические» средства помогали не всегда, и он изобрел, хотя и не осознавал этого в то время, «самый элегантный психотерапевтический метод» – диспутирование иррациональных убеждений (Ellis, p. 135). Вместо того чтобы упиваться своими чувствами: обидой, гневом, подавленностью, маленький Альберт оспаривал мысли, вызывающие эти чувства: «Родители должны приходить ко мне чаще и еще – позаботиться о том, чтобы меня навещали родственники и друзья! Ну разве не ужасно, что они не делают того, что должны! Это невыносимо! Они заслуживают наказания за такое отвратительное отношение ко мне! Бедный я, бедный!» – вертелось у него в голове (Ibid). Но спустя какое-то время он начал спрашивать

себя: «А почему, собственно, того, что мне не нравится, не должно быть? Почему у меня должно быть столько же посетителей, сколько у других детей?.. Кто сказал, что родители должны приходить ко мне чаще?.. Что *ужасного* в том, что они поступают не так, как хочу я?.. И действительно ли я не смогу *вынести* этого?» (Ellis, p. 136). Оспаривание подобными вопросами своих требований и катастрофизаций довольно быстро избавляло его от болезненных чувств, помогая справляться с больничными трудностями, находить приятные занятия в отсутствие родителей и радоваться их приходу.

Позже, став психотерапевтом, он убедился в справедливости своей детской догадки о причине болезненных чувств. Отвлечение, переключение и другие подобные методы избавляют от страданий лишь временно, поскольку не затрагивают порождающую их основу – жесткие догматические требования. Формула невроза проста: «Того, что мне не нравится, НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ! А то, чего я хочу, что я ценю или считаю правильным, ДОЛЖНО БЫТЬ!» Но реальность не подчиняется требованиям человека, поэтому при столкновении с ее «строптивостью», а на самом деле ее законами, возникает противоречие между «должным» и «сущим», которое и вызывает злость, тревогу, отчаяние, вину, стыд – одним словом, невротические чувства.

Отсюда вытекает второе правило Альберта Эллиса: если не хочешь страдать, перестань требовать от жизни, других и

себя самого соответствовать твоим желаниям. Твои желания не правят миром.

Эти сделанные еще в детстве открытия помогли Эллису преодолеть собственные психологические проблемы, а до 20 лет он панически боялся публичных выступлений, общения с девушками и выбирать свой путь в жизни независимо, ответственно и бесстрашно. Вот лишь несколько примеров жизненных выборов Альберта Эллиса. В 1942 г. он – дипломированный экономист – принял решение посвятить себя психологии и подал документы в магистратуру педагогического колледжа Колумбийского университета на отделение клинической психологии. Его не хотели принимать: разве может получиться психолог из экономиста?! Преодолев бюрократические барьеры, он все же добился своего и начал учиться психологии в одном из лучших университетов страны, где через год получил самые высокие экзаменационные оценки за всю историю колледжа, а в 1946-м – степень доктора психологии. В начале 1950-х Эллис отказался от должности главного психолога штата Нью-Джерси, то есть от блестящей карьеры и финансовой стабильности, в пользу частной практики: ведь он учился психологии для того, чтобы помогать конкретным людям, а исполнение чиновничьих обязанностей не оставляло для этого времени. Позже, убедившись в низкой эффективности психоанализа, он отказался от него и начал создавать собственный психотерапевтический метод. В течение двух лет, с 1953 по 1955 г., Эл-

лис настойчиво выявлял требования своих клиентов к жизни, другим людям, Богу и, конечно, себе самим и давал им домашние задания по их оспариванию. Благодаря этому он «научился ясно видеть долженствования, и это был первый год – 1955–1956, когда я начал использовать РЭПТ» (Ellis, p. 362). Так «элегантное решение», интуитивно найденное и апробированное им в детстве, превратилось в один из самых эффективных психотерапевтических методов, позволивших обрести душевное спокойствие, уверенность в себе и независимость миллионам людей во всем мире. Третье правило Альберта Эллиса гласит: если тебе не нравится что-либо в собственной жизни или в окружающем мире и ты хочешь изменения этих обстоятельств – действуй (вместо того чтобы расстраиваться из-за того, что «все не так, как должно быть»)! Мир меняют дела, а не требования.

Принципы РЭПТ помогали Альберту Эллису в течение всей его долгой жизни достойно преодолевать множество испытаний, последним из которых стало предательство. В 1959 г. Эллис основал в Нью-Йорке Институт Рациональной терапии, который впоследствии получил широкую известность и имя своего создателя. Находившийся в старинном особняке Верхнего Манхэттена Институт Альберта Эллиса был любимым местом нью-йоркцев и психологов всего мира: здесь проходили личную терапию, посещали разные группы, учились РЭПТ, по пятницам Эллис проводил свои знаменитые психологические встречи, в 2006 г. здесь училась и я.

В 2004 г. грянула беда: воспользовавшись тяжелой и затяжной болезнью А. Эллиса, три члена попечительского совета института, давно стремившиеся захватить власть, – М. Броудер, К. Дойл и Дж. Макмэн – сместили Эллиса с поста президента, запретили ему выступать в институте с публичными и профессиональными лекциями и воркшопами. Ему пришлось проводить свои Встречи по пятницам (а он проводил их 40 лет) в арендованном помещении. Попечительский совет (тремя голосами против двух) потребовал от Эллиса вернуть все деньги, которые институт платил за его лечение в течение 40 лет, при том что с 1959 г. он пожертвовал институту миллионы долларов – фактически все, что зарабатывал, не говоря уже о том, что в течение многих лет своей деятельности поддерживал его репутацию и научный статус. Ситуация усугублялась и тем, что на сайте института размещалась клеветническая информация об Эллисе и широкая публика не имела сколько-нибудь объективного представления о происходящем. Девяностолетний Эллис, перенесший несколько тяжелых операций, мужественно встретил этот удар: он «бесстрашно сражался против этой хищной клики» (Ellis, p. 551), противопоставляя лжи правду, мобилизуя своих сторонников, отстаивая свои интересы в суде Нью-Йорка. «Мы с Дэбби (Дэбби Иоффе, жена А. Эллиса. – *Е. Р.*) продолжаем бороться, пока у нас есть хоть какие-то деньги, – писал он в то время, – продолжаем утверждать принципы РЭПТ. <... > Придерживаясь принципов безусловного принятия себя,

других людей и жизни, мы сможем, надеюсь, вдохновить и других следовать им. Это не сделает мир и людей совершенными, но, думаю, очень поможет» (Ellis, p. 553).

В марте 2006 г. Эллис одержал полную и безоговорочную победу: суд Нью-Йорка постановил вернуть ему его институт и его Метод.

Четвертое правило Альберта Эллиса гласит: в любых обстоятельствах делай то, что зависит от тебя (то, что считаешь правильным и важным), это – твоя ответственность, остальное – не твое (от тебя не зависит).

Именно такой независимости, позволяющей противостоять трудностям, принимать неизбежное, действовать гибко и умно, ориентируясь не на догмы, а на реальность и собственные цели, и учит книга, которую вы, уважаемый читатель, держите сейчас в руках.

*Елена Ромек,*

*доктор философских наук,*

*РЭПТ-терапевт, обучающий тренер РЭПТ*

## **Литература**

*Ellis A. All out! An Autobiography. Prometheus Books, NY, 2010.*

# Благодарности

Я бы хотел поблагодарить некоторых своих коллег, которые читали и комментировали эту книгу, когда она была еще в стадии рукописи, – особенно Шона Блау, Теда Кроуфорда, Рэймонда ДиДжузеппе, Доминика ДиМаггиа, Кевина Эверетта Фитцмориса, Стивена Нильсена, Филипа Тейта, Эмметта Велтена и Пола Вудса. Я искренне признателен этим людям за их полезные замечания.

Кроме того, я хочу выразить благодарность Тиму Руньону, который внес ценные исправления в текст моей рукописи, а также Джине Мари Зампано, административному директору Института Альберта Эллиса, за внимательный подбор необходимого материала и за компетентное решение административных задач, что, несомненно, ускорило выпуск книги.

Наконец, позвольте мне выразить свою благодарность Бобу Альберти, удивительно энергичному редактору *Impact Publishers*, кто не только внимательно редактировал эту книгу, но также поделился со мной некоторыми необычными и креативными задумками.

Эл Эллис,  
март, 1999

ПОСВЯЩАЕТСЯ ДЖАНЕТ Л. ВУЛФ  
Моей любимой подруге, великоленному

*сотруднику и незаменимому партнеру, которая  
вот уже целых 34 года помогает мне руководить  
институтом.*

# 1

## **Как быть счастливым и не поддаваться волнениям**

Когда я впервые увидел Розалинду, она находилась в глубочайшей депрессии. После недавнего развода с мужем ей постоянно хотелось плакать и называть себя неудачницей. Кроме того, Розалинда волновалась из-за работы (хотя была талантливым и успешным дизайнером одежды) и все время ругала себя за депрессивный настрой. То есть сильно нервничала из-за того, что сильно нервничала.

По поводу работы переживания были такие: «Да, я неплохой дизайнер, и, возможно, в компании меня ценят, но ведь я даже наполовину не реализую свой потенциал! Рано или поздно все это поймут, и тогда меня уволят».

Благодаря терапии Розалинда смогла принять себя (и свои страдания, и свою депрессию). Вместе мы смогли разобраться, что она совершала ошибки, но это не делало ее неудачницей.

Розалинда была довольно сложной натурой – тут требовался глобальный, развернутый подход. Поначалу клиентка отказывалась прислушаться ко мне. Она никак не могла перестать критиковать себя за все и сразу. «Именно на мне лежит ответственность за все необдуманные поступки по от-

ношению к бывшему мужу, и это я довела себя до депрессии и паники. Я сама все испортила, и значит, я неудачница».

Я с ней не согласился. Розалинда и правда допускала ошибки, но ведь у нее были и удачи. Нормальная жизнь – падения и взлеты. «Вы разрабатываете модели одежды, это получается хорошо, вы успешный дизайнер – и это только ваша заслуга. Иногда вы поступаете хорошо, иногда не очень. Вы думаете о разном, испытываете разные чувства. Не стоит считать себя плохой, принимая во внимание лишь одну сторону своей личности».

Спустя некоторое время Розалинда смогла меня понять и перестала концентрироваться на своих промахах. На первом этапе клиентка научилась принимать свое беспокойство. Затем обнаружила, что депрессия, которая возникла из-за развода и переживаний по поводу работы, куда-то испарилась. Принятие помогло Розалинде перестать винить себя в том, что ей не удалось стать идеальной женой и безупречным дизайнером.

Научившись применять на практике методы РЭПТ, Розалинда поняла, что ее личность не исчерпывается отдельными неудачами, – и состояние сразу улучшилось. Она сделала вывод: «Ничто не может превратить меня в плохого человека, как бы я себя ни повела. Я буду стремиться к успеху в работе, попробую найти новые отношения и в целом постараюсь улучшить свою жизнь. Но я не должна быть безупречной во всем, я ведь просто человек».

С начала терапии прошло всего несколько месяцев, но прогресс был поразительный: клиентка справилась с депрессией и беспокойством, что, кстати, значительно улучшило и ее физическое состояние. Розалинда направила ко мне своих близких друзей и родственников, и почти все они отмечали, как она сильно изменилась и продолжала меняться. Время от времени она посещала «Мастерскую по пятницам» в Институте РЭПТ Альберта Эллиса в Нью-Йорке, где я рассказывал о РЭПТ. Розалинда несколько раз подходила ко мне во время занятий, делилась своими успехами.

Случай Розалинды (как и сотни других подобных случаев из моей практики) доказывает, что методы РЭПТ реально помогают людям:

- добиться значительных и глубоких перемен в жизни;
- снизить проявление тревожной симптоматики;
- научиться справляться с эмоциональными проблемами;
- меньше переживать;
- эффективно справляться с ситуацией нарастающего стресса.

## Как она это сделала?

Сначала Розалинда воспользовалась методом «безусловного принятия» (БП), чтобы перестать ругать себя за депрессию и тревогу. Когда она прекратила себя обвинять, то смогла избавиться от депрессии и побороть тревогу.

Розалинда на этом не остановилась. Она стала разбираться с другими причинами, вызывающими беспокойство. Например, со страхом перед публичными выступлениями. Обнаружилось, что и здесь механизм был тот же: услышав критику, обвинять себя. Благодаря РЭПТ Розалинда поняла, что готова рискнуть и выступить на публике. Она научилась относиться к себе иначе, без критики и осуждения, даже если побороть волнение не удастся и речь окажется не такой идеальной, как хотелось!

Моя клиентка стала реже впадать в отчаяние по поводу развода и паниковать относительно работы, а если такое иногда и случалось, быстро с этим справлялась. Когда Розалинда чувствовала себя подавленной, встревоженной или расстроенной, она осознавала, что снова начала отталкиваться от вредной установки «я должна», и срочно начинала работать с этим состоянием, в итоге возвращаясь к чувству равновесия и спокойствия.

Успех Розалинды показал мне, что методы РЭПТ может легко и без особых усилий освоить любой. Конечно, сначала

ла нужно проработать причины своего беспокойства, а затем уже перейти к использованию методов РЭПТ для контроля над тревогой. С 1950-х гг. я получил много благодарственных отзывов от своих клиентов и читателей, которые попробовали эти методы.

## Читатели тоже?

Да, и читатели. Вот один из недавних случаев. Майку 38 лет, он компьютерный консультант, приехал ко мне из Вайоминга несколько недель назад. Вырос в Нью-Йорке и всю жизнь страдал от панического и обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР): переживания начинались, если что-то не получалось сделать идеально, даже если Майк брал не ту ноту, играя на пианино для собственного удовольствия. Мой клиент переехал в Вайоминг, поскольку Нью-Йорк был «слишком требователен к своим жителям» и «слишком опасен». Майк сообщил мне, что много лет ходил к психоаналитику, но ему это не помогало; немного легче стало после года когнитивно-поведенческой терапии – симптомы ОКР несколько ослабились.

За шесть месяцев до приезда ко мне в Нью-Йорк Майк начал читать мою книгу «Разум или чувства. Что важнее, когда решил поменять жизнь к лучшему» и несколько других. Впервые в жизни он начал полностью принимать себя *вместе* со своей паникой и ОКР – и сразу почувствовал себя лучше и увереннее. «Тревога по поводу собственной тревоги» полностью исчезла. Панические переживания, которые развились на почве неуверенности в сексуальной состоятельности, стали не такими интенсивными. Мужчина смог избавиться от ОКР. Если он вдруг начинал впадать в прежнее со-

стояние, то сразу вспоминал о необходимости принятия себя со всеми беспокойствами и возвращался к ощущению гармонии и комфорта. Когда он пришел навестить своих друзей в Нью-Йорке и обратил внимание на их ребячливое поведение, то не стал их осуждать, как делал это всегда, а помог им, рассказав о принципах РЭПТ.

Уже во время нашей первой сессии Майк сказал: «Не могу утверждать, что я стал абсолютно новым человеком, прочитав ваши книги. Но близко к тому! Я почти совсем перестал паниковать по привычным прежде поводам. Если же вдруг снова начинаю впадать в перфекционизм, быстро выявляю свои “я должен” и “я обязан”, выбрасываю их из своей головы и возвращаюсь к продуктивной и полной удовольствия жизни. Я приехал в Нью-Йорк, чтобы встретиться с вами лично и поблагодарить за помощь. Ваши книги просто чудо, хоть я и не верю в чудеса. Огромное вам за них спасибо!»

# Я действительно могу изменить себя?

Розалинда и Майк, а еще многие другие люди, которые прошли курс РЭПТ и прочли мои книги, убедили меня в том, что вполне реально основательно и глубоко проработать причины своего беспокойства. Повлияют ли методы РЭПТ на саму структуру индивидуальности? Нет. Индивидуальность выстраивается на базе конкретного набора биологических характеристик (таких, как интроверсия или экстраверсия). Повлиять на эти характеристики можно путем упорной работы, но изменить их кардинально невозможно. Таким образом, лучше всего принять свою индивидуальность как она есть и научиться с ней жить.

Даже склонность к повышенной тревожности – в какой-то степени врожденная черта. Будучи уникальной личностью, вы обладаете рядом генетически заложенных в вас характеристик, которые заставляют испытывать тревогу, впадать в депрессию под влиянием неблагоприятных обстоятельств или погружаться в самобичевание. Если вы обнаружили у себя эти особенности, это не значит, что остается только смириться с ними и продолжать страдать. Они врожденные – но это не значит, что на них невозможно повлиять. Например, даже если вы не родились с идеальным музыкальным слухом, вы все равно сможете обучаться музыке и получите новые возможности в этой области. Если вы ненавидите шпинат, вы

можете постараться и в конце концов распробовать его вкус.

Так же можно работать и с тревожностью. Даже если вы с рождения легко впадали в беспокойство, можно изменить это и стать гораздо спокойнее и эмоционально устойчивее. Как? При помощи методов РЭПТ, о которых я собираюсь рассказать в этой книге.

Допустим, вы решили разобраться со своими эмоциональными проблемами, которые объясняются вашими личностными особенностями и условиями, в которых вы росли. Нужно понять: у вас достаточно сил для этого. Вы можете научиться по-новому реагировать на разные обстоятельства, значительно снизив интенсивность своих переживаний.

Возьмем меня, например. Я родился таким же сладкоежкой, как и моя мать. Она всю жизнь ела сласти, а когда ей было 93 года, нянечка поймала ее за кражей сладкого у соседей по дому престарелых! Пока мне не исполнилось 40, я вел себя так же, как мама, – клал четыре ложки сахара и выливал полмолочника сливок в чашку с кофе, съедал пинту мороженого каждый день, обжаривал макароны на сливочном масле с сахаром и с удовольствием пил любимый шоколадный коктейль или солодовый напиток. Прекрасный рацион!

В 40 лет у меня нашли диабет. Как только я узнал свой диагноз, то сразу же перестал есть сахар, мороженое, пить молочные коктейли, жарить на масле и употреблять в пищу жирные продукты. Скучаю ли я по любимой еде? Да! Вернулся ли я к ней? Нет.

Так что даже если у вас есть укоренившаяся привычка постоянно за все ругать себя, вы можете это изменить. Можно научиться лучше понимать свои потребности и потребности своей социальной группы. Если вы реагируете на все слишком остро, то создаете проблемы внутри себя (интраперсональные проблемы) и сталкиваетесь с внешними проблемами – возникают трудности в общении (интерперсональные и социальные проблемы). Но можно постараться улучшить ситуацию в этих сферах. Книги и кассеты по методикам РЭПТ покажут вам, как это сделать. Можно воспользоваться и другими материалами по когнитивно-поведенческой терапии.

Читайте и применяйте на практике все советы, данные в этой книге. Если вы будете работать над собой, то обязательно сможете достичь успеха и кардинально улучшите свою жизнь.

## Зачем нужна еще одна книга по самопомощи?

Вам, может быть, интересно узнать, зачем я написал еще одну книгу, если уже опубликовал около сорока других, похожих на эту, написал тысячи статей и выпустил множество аудиокассет.

Для этого была особая причина. В 1996 г. я опубликовал книгу для специалистов по вопросам психического здоровья: *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*. Это моя единственная книга, рассказывающая, как терапевтам эффективнее построить работу с клиентами, чтобы достичь максимального результата. Она продолжила тему предыдущей работы по теории РЭПТ: как помочь людям справиться с беспокойством и тревожностью и стать более устойчивыми в борьбе со стрессом.

Книга *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy*, на мой взгляд, получилась довольно неплохой, в ней много советов как для терапевтов, так и для их клиентов. Когда я работал над ней, то понял, что клиентам, скорее всего, хочется дополнить материалами по РЭПТ работу, которую они ведут на сеансах с психотерапевтами.

Я написал эту книгу, чтобы показать вам, своим читателям, некоторые важные аспекты на пути достижения эмоциональных перемен. Читайте, и вы узнаете, как:

- вы упорно держитесь за свои врожденные черты, что заставляет вас тревожиться, находиться в подавленном состоянии, испытывать гнев, ненависть и/или жалость по отношению к самому себе;

- вы можете изменить свои мысли, чувства и поведение и наконец окажетесь в согласии с самим собой;

- вы можете пользоваться методами РЭПТ до тех пор, пока это не войдет в привычку; в дальнейшем вы будете способны лучше противостоять возникающим в жизни сложностям.

Вы сможете снизить свои невротические реакции и переживания, если поймете, что:

- в основном источник вашего беспокойства – вы сами. И это не всегда связано со сложившейся сейчас ситуацией или вашим прошлым;

- поскольку в основном вы сами заставляете себя переживать, можно выбрать и другой вариант – не переживать;

- вы заставляете себя тревожиться, предъявляя к себе излишне категоричные требования и испытывая недовольство, вместо того чтобы отнестись к себе с пониманием, заботой и любовью.

Как только вы поймете, что именно чаще всего заставляет вас испытывать беспокойство, то сможете перейти к выполнению практических упражнений:

- сознательно менять свои установки вроде «я должен, я обязан» на более разумные и продуктивные;

- целенаправленно менять негативные чувства и действия, которые часто сопровождают установку «я обязан»;
- научиться думать, чувствовать и действовать не под влиянием директивных установок;
- выработать для себя философию, которая поможет поверить, что не стоит пугаться жизненных ситуаций, какими бы плохими, неудобными и несправедливыми они ни казались;
- перестать ругать себя и других, согласиться с тем фактом, что неправильное, неэтичное и глупое поведение не делает ни вас, ни других людей «плохими» или «недостойными»;
- использовать методы самопомощи, о которых я расскажу позже в этой книге. Невзирая на потери, разочарования, ошибки и трудности, с которыми вы можете столкнуться, у вас достаточно сил и возможностей, чтобы вести здоровую, активную и счастливую жизнь, хотя, может, и не такую комфортную и легкую, какой она могла бы быть без всех этих сложностей.

# Как вы можете сделать себя счастливым?

Можете ли вы на самом деле обрести счастье и свободу от беспокойства? Да, весьма вероятно, если последуете рекомендациям, данным в книге. Почему? Потому что вы – человек, наделенный склонностью к созиданию и творчеству. Вы можете совершенствовать и развивать эти врожденные способности.

Жан Пиаже, Джордж Келли, Майкл Махони и другие психологи доказали, что люди рождены со стремлением и врожденным умением конструктивно подходить к решению проблем. Если бы этого умения не было, люди бы питались как попало, не заботились о своей безопасности на дороге и позволяли бы кому угодно эксплуатировать свой труд, например. Вы постоянно имеете дело с тысячами проблем, находите пути их решения и при этом остаетесь сильными, стойкими и готовы к встрече с новыми трудностями. Мы, люди, рождены со способностью находить конструктивные решения по преодолению любых жизненных проблем. Мы справляемся с трудностями, иначе человечество бы просто вымерло.

Мы конструктивно решаем не только вопросы типа «что нам есть, пить, куда идти» – мы креативны и в том, что касается поддержания психического здоровья, эмоционально-

го состояния. Когда вы чувствуете тревогу, подавленность, гнев, вы фиксируете свои эмоции, оценивая их как «хорошие» или «плохие» и стараясь по возможности сделать их «лучше». Это связано с тем, что основная наша цель – выжить и быть счастливыми. Любой дискомфорт, любая боль, любое разочарование обязательно становятся объектом вашего внимания. Мы думаем об этом, стремимся избавиться от этих состояний. В этом и заключается креативность натуры. Пользуйтесь этим!

К сожалению, мы, люди, обладаем также врожденной, биологически закрепленной склонностью к деструктивному поведению (книги в стиле «Поллианны» или любые другие «духовного» содержания не расскажут вам об этом!). Конечно, вы довольно редко намеренно протестуете против самих себя. И уж совершенно точно не подвергаете себя физическому и эмоциональному дискомфорту сознательно. Но при этом думаете, чувствуете и действуете так, что создаете себе дискомфорт и вступаете в конфликт с обществом. Легко и непринужденно! В таких ситуациях к врожденной деструктивной склонности вы добавляете паттерны поведения, усвоенные от родителей.

Например, прокрастинация – знакомая проблема? Вам нужно выполнить задание – в школе, на работе, дома, и вы уверены, что у вас все получится (вас похвалят или вы сами получите от этого удовольствие). Вы беретесь за эту задачу. Но почему-то начинаете откладывать, откладывать и откла-

дывать. Почему? Да потому что думаете: «Я сделаю это позже. Мне будет легче сделать это чуть позже». Или думаете (по-идиотски!): «Я должен сделать это безусловно, а иначе я ни на что не гожусь и на меня нельзя положиться! Сделаю это позже». Может быть, вас посещают и такие мысли (вредные!): «Им не стоило доверять это трудное дело мне. Это несправедливо! Это мне не по силам. Пусть идут к черту! Я сделаю это, только если сам(а) захочу. Или вообще не стану делать! Пусть знают, с кем имеют дело!»

Если вы нормальный человек, то вы легко и быстро найдете себе оправдание. Или придумаете способ обрушиться на себя с критикой. А также создадите почву для нездоровых негативных чувств – тревоги и гнева. Дальше в ход идут разные средства прокрастинации – задержка выполнения задачи, некачественное ее выполнение или полное отсутствие действий вообще. Откладывая выполнение важных задач и осознавая, что это не принесет вам удовлетворения, вы начинаете думать: «Прокрастинация не лучший выбор! Но я не смогу сделать это в срок. Люди будут презирать меня за задержку. И они будут правы – я бестолковый идиот!» Эти мысли нужны, чтобы сдвинуть себя с мертвой точки и заставить действовать. Но они заставляют вас поверить, что вас, вашу сущность целиком, можно охарактеризовать как недостойную. А поскольку от таких личностей добра и пользы ждать не стоит, то вы – внимание! – решаете прокрастинировать дальше!

Склонность к прокрастинации люди часто развивают в себе намеренно. Если вы талантливый и опытный перфекционист, вы будете тревожиться по поводу качества своей работы и постоянно откладывать ее выполнение. На какое-то время это поможет снизить тревогу и почувствовать себя лучше. Пол Вудс, известный РЭПТ-специалист, называет этот вид снижения тревоги «облегчением». Что происходит дальше? Человек начинает чувствовать себя настолько хорошо, что подобный вид «вознаграждения» заставляет его прокрастинировать дальше!

# Никто не идеален, но...

Прокрастинация – один из многих примеров того, что помимо здоровых и адаптивных качеств, конструктивных и творческих, существуют нездоровые, деструктивные, которые доставляют людям неприятности. Склонность к саморазрушению бывает довольно сильной и настойчивой. Если вы достаточно разумны, то будете следовать требованиям сильной и конструктивной стороны личности – так вы сможете свести к минимуму проявления неадаптивных своих качеств раз и навсегда.

Основная цель данной книги – познакомить вас с естественными конструктивными характеристиками личности и научить с их помощью противодействовать разрушающим и вредоносным.

Получится ли делать это с безупречным результатом, всегда и при любых обстоятельствах? Естественно, нет. Все дело в биологических и социальных особенностях непредсказуемой человеческой природы. Никто не безупречен и не идеален. Все мы время от времени склонны к самовредительству. И так будет всегда!

Эта книга покажет вам, как научиться меньше беспокоиться, как перестать создавать себе эмоциональные и поведенческие проблемы или хотя бы свести их к минимуму. Познакомившись с РЭПТ, временами вы будете испытывать со-

блази вернуться в прежнее состояние, но уже будете знать, как быстро и эффективно избежать погружения в тревогу. В результате вы станете сильнее, увереннее и спокойнее.

Это правда? Да, это правда. Продолжайте читать и сами убедитесь. Чудес не будет, не ждите их – секрет успеха в упорном труде и постепенной наработке практических навыков. Вы действительно сможете стать гораздо спокойнее и реже испытывать тревогу.

# **В чем заключается уникальность РЭПТ?**

Чем эта книга отличается от десятков тысяч книг, брошюр и статей по самопомощи, которые были опубликованы за последние годы? Многие книги помогут вам почувствовать себя лучше, а ведь именно этого все и хотят. Моя книга решает помимо этого и другие задачи. Она поможет вам жить лучше и действовать намного успешнее и эффективнее. Применяя изложенные здесь принципы на практике, вы всегда и везде сможете чувствовать себя уверенно – и в настоящем, и в будущем.

Методы, представленные мной, – пожалуй, самое важное, что вам стоит запомнить. Они помогли многим моим клиентам и читателям до вас. Я смог оформить их в определенную систему постепенно, в процессе обучения психологии и в ходе последующей психотерапевтической практики, а также благодаря чтению различных работ по философии.

Когда мне было 16, философия была моим хобби, о работе психотерапевта я тогда и не помышлял. Меня интересовала психология счастья и успеха. Я начал придумывать способы снижения эмоционального напряжения и разрабатывать методы, направленные на получение максимального удовольствия от жизни.

Когда я начал применять эту философию в своей жизни,

то обнаружил, что стал реже беспокоиться и переживать. Начав практиковать в 1943 г., я стал обучать своих клиентов некоторым своим секретами. К сожалению, мне пришлось отвлечься в 1947 г. и переключиться на обучение психоанализу, после чего в течение следующих шести лет я практиковал уже как психоаналитик. Поддался моде того времени, когда все вокруг были уверены, что психоанализ «глубже» и «основательнее» по сравнению с другими видами психотерапии. Однако, к своему удивлению, я обнаружил, что психоанализ слишком много внимания уделяет детскому опыту и практически полностью игнорирует сложившиеся у людей убеждения относительно их дальнейшей жизни. Психоанализ не дал мне возможности преуспеть больше, чем это мне удавалось раньше.

*Возвращаемся к школьной доске!* В 40 лет я вернулся к изучению того материала, который заинтересовал меня еще в подростковом возрасте; но на этот раз у меня были серьезные намерения – я планировал разработать теорию, которая помогла бы людям справиться со своими эмоциональными проблемами. Я начал с работ античных философов: азиатских – Конфуций, Будда и Лао-Цзы; греческих и римских – Эпикур, Эпиктет и Марк Аврелий. Я также перечитал труды современных философов: Спинозы, Канта, Дюи, Сантаяны и Рассела в поисках определения понятий счастья и несчастья.

В результате я разработал новую систему – рационально-эмоционально-поведенческую терапию – в январе 1955 г.

Это первая модель когнитивно-поведенческой терапии, которая фокусируется на мыслях, чувствах и поведении как основных источниках эмоционального дисбаланса и демонстрирует необходимость менять свое отношение для облегчения эмоциональных переживаний и коррекции поведения.

Я хотел создать быстрое и эффективное решение – так и получилось. Я понял это на собственном опыте, когда стал пользоваться методами РЭПТ. Впоследствии я опубликовал результаты своих исследований, подтверждающих гораздо большую эффективность моих разработок по сравнению с классическим психоанализом и аналитической психотерапией. С тех пор исследований проводилось множество, и они убедительно показали, что РЭПТ и другие виды когнитивно-поведенческой терапии позволяют чрезвычайно успешно решать многие проблемы, причем часто это можно сделать, потратив сравнительно немного времени.

## 2

# Обнаружить, проанализировать и разрушить убеждения, которые вас беспокоят

Давайте предположим, что, когда вы чувствуете себя дискомфортно, это свидетельствует о необходимости поступать вопреки своим чувствам и интересам. То есть вы действуете во вред себе, поддаваясь иррациональным требованиям и убеждениям. В этой книге я расскажу вам, как можно быстро обнаружить иррациональные установки и разобраться с ними.

Почти все ваши безапелляционные «я должен» вызваны чувствами и состояниями, которые можно объединить в три основные группы.

*Серьезные депрессивные состояния, тревога, паника, самоуничижение:* «Я просто обязан делать все безупречно, я не имею права допускать ошибки в работе, результаты моего труда должны всегда вызывать одобрение значимых для меня людей, а если нет, следовательно, я никчемный человек, не заслуживающий любви и уважения!»

*Переживание сильной злости, гнева, раздражения, ярости, нетерпения и разочарования:* «Другие люди, особенно

те, о которых я заботился и к кому испытывал симпатию, просто обязаны относиться ко мне справедливо и доброжелательно, иначе я буду считать их подлыми и ничтожными и больше не окажу им никакой помощи и поддержки!»

*Фрустрация, депрессия, чувство жалости к себе:* «Моя жизнь должна быть более легкой, комфортной и приятной, а иначе я буду считать мир ужасным, невыносимым местом, где никогда не смогу стать счастливым!»

Если какие-либо из перечисленных состояний показались вам знакомыми и вам случалось поступать вопреки собственным интересам и интересам вашей социальной группы, подумайте об этих «я должен». Признайте: вы и правда действуете под влиянием одного, двух или трех подобных убеждений. Сначала вы самостоятельно моделируете их, а потом незаметно для себя выстраиваете жизнь в соответствии с ними.

Почему это происходит так часто? Потому что, как и все люди, вы считаете себя грандиозным и сверхценным. Каждый человек рождается, растет и развивается с желанием всегда быть счастливым и успешным, создавая тем самым для себя массу требований и ограничений. Нас часто бросает от «я и правда очень хочу преуспеть» к «я просто обязан это сделать!» От «я искренне надеюсь, что нравлюсь вам» до «да нет, вы просто обязаны любить меня!» От «я надеюсь, что буду жить в комфортных условиях» до «по-другому быть просто не может!»

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.